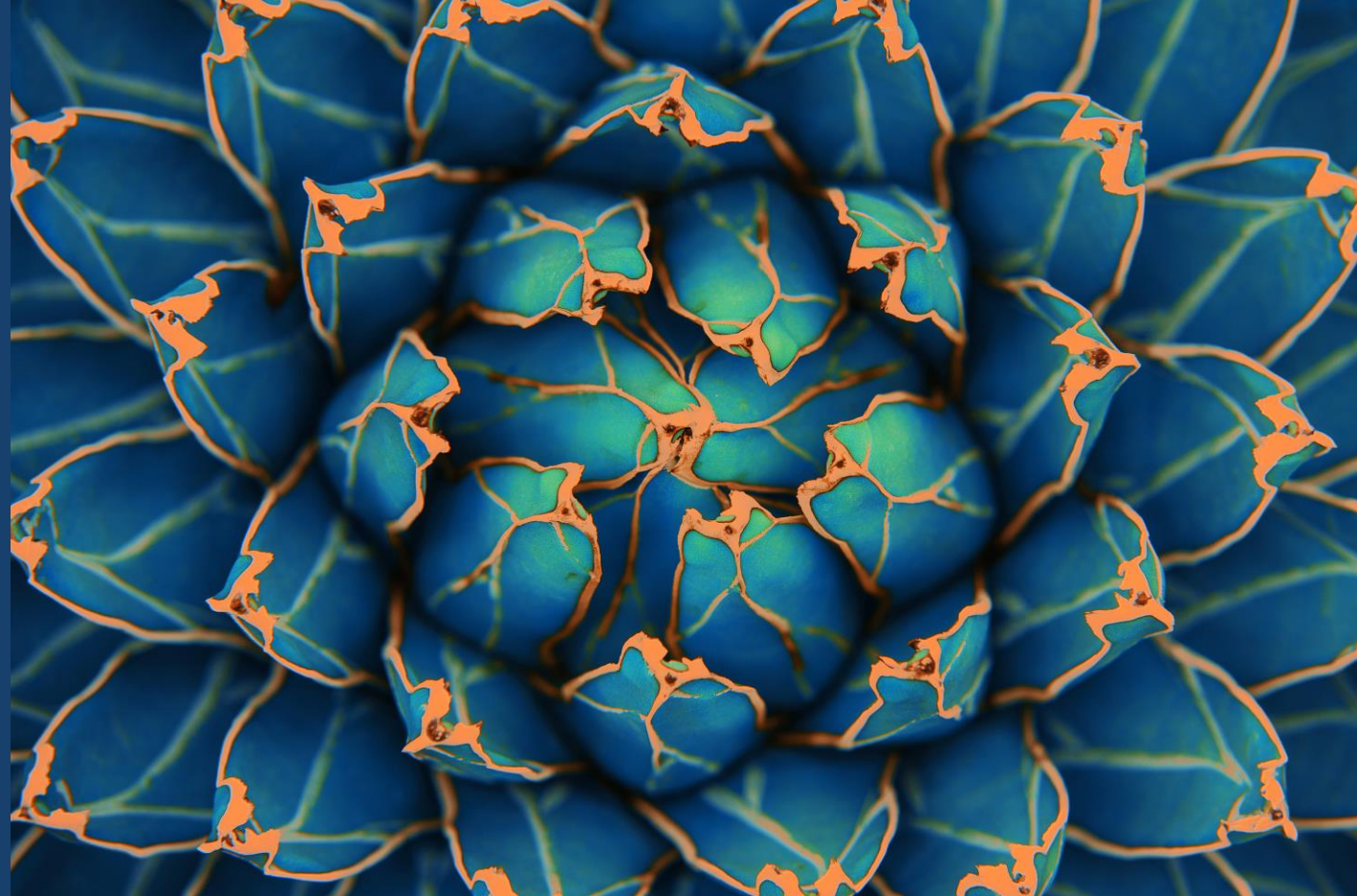


“Smärtan har funnits med så länge, och gör sig fortfarande påmind ibland, men nu när jag vet hur jag kan hantera den ... det påverkar hur mycket som helst, idag vet jag att det går att bli bättre”

Från boken *Vulvodyni*



## Kontakta oss

Haninge Ungdomsmottagning  
Handens Stationsväg 19

Telefon:

08-123 383 00 (mottagning)

073-644 31 45 / 070-644 31 47 (gruppansvariga)

Mail:

[ungdomsmottagningen@haninge.se](mailto:ungdomsmottagningen@haninge.se)

[haninge.se/ungdomsmottagningen](http://haninge.se/ungdomsmottagningen)

# Grupp för dig med vulvasmärta

6 TRÄFFAR FÖR NYA LÄRDOMAR  
& ETT ÖKAT VÄLMÅENDE

# Smärta i underlivet – ett vanligt problem

Vulvasmärta är vanligt och beskrivs ofta som en intensiv beröringssmärta runt slidöppningen som skapar konsekvenser i ens relationer, vardagsaktiviteter och livskvalitet. Det här är ett problemområde som får alltmer fokus i forskning och idag finns det nationella riktlinjer som styr hur olika mottagningar ska hjälpa individer med återkommande smärta underlivet.

Nu kan vi på Haninge Ungdomsmottagningen erbjuda gruppträffar till dig som lider av vulvasmärta, som ett första steg i att få ökad kunskap om vad som påverkar din smärta och hur livet kan förbättras.



Under gruppträffarna kommer du att få lära dig fakta om smärta och kroppen, och få möjlighet att utforska hur det har blivit så här för just dig. Du kommer också att få testa nya konkreta strategier för att se vilken skillnad det kan göra för dig.

Bra att veta!

- Du väljer själv hur öppen du vill vara i gruppen
- Gruppträffarna är gratis
- Vi bjuder på fika!

# Gruppträffar

Upplägget består av 5+1 fysiska träffar om 1,5 h i grupp

- Träff 1: Uppstart med matnyttig information om kursupplägg och vulvasmärta. Fokus på kartläggning kring egen problematik
- Träff 2: Fokus på normer kring sex och hur dessa påverkar oss. Fakta om smärtans och lustens fysiologi.
- Träff 3: Presentation och arbete med egen smärtmodell. Kartlägga kring egna problemområden.
- Träff 4: Information om hjälpsamma strategier och utforska kring vilka av dessa som kan vara hjälpsamma för just dig.
- Träff 5: Formulera egna mål. Kartlägga vilka hinder som kan uppstå och hur du kan hantera dessa. Skapa 4-veckorsplan.
- Träff 6: Återträff med fokus på att kartlägga vad du kan göra mer eller mindre av. Sammanfattning och avslut.

